TELUGU NEWS TIMES

తెలుగు న్యూస్ టైమ్స్

జాతీయ దిన పత్రిక

9043514736, 9840467131

చెన్నై | సంపుటి : 03 | సంచిక : 343 | గురువారం 10 ఏప్రిల్ 2025 | ఎడిటర్ : సిహెచ్. ముకుందరావు | పేజీలు : 04 | వెల : 03 | ONLINE E- PAPER

J.M.Nayudu
Cell: 91 9840066999
SCCI
Sai Charan Comfort Inn
(Luxury Service Apartments)
Plot No. 1286 & 1345, 5th Street, Golden Colony, Anna Nagar West Extn., Mugappair, Chennai-50.
Mobile : +91 9840089859, E-mail : saicomfortinn@gmail.com

కుమరి అనంతన్ తమిళం ద్వారా మన హృదయాల్లో నిలిచిపోతారు

- ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె. స్టాలిన్

గిండి న్యూస్: కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు కుమరి అనంతన్ అనారోగ్యంతో కన్నుమూశారు. ఆయన మృతి పట్ల చాలా మంది సంతాపం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ పరిస్థితిలో, ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె. స్టాలిన్ విడుదల చేసిన సంతాప సందేశంలో., కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు, తమిళ భాషకు గొప్ప భక్తులు కుమరి ఆనందన్ మరణ వార్త విని నేను చాలా బాధపడ్డాను. పార్లమెంటులో తమిళంలో మాట్లాడే హక్కును గెలుచుకున్నది కుమరి అనంతన్. తమిళులు తమిళ లక్ష్యానికి అంకితం చేసిన గొప్ప జీవితాన్ని గుర్తించి తగైసల్ అవార్డును ప్రదానం చేయడం తమిళనాడు ప్రభుత్వం గర్వంగా భావిస్తోంది. లెక్కలేనన్ని పుస్తకాలు, లెక్కలేనన్ని దశలను చూసిన కుమరి అనంతన్ తన తమిళం ద్వారా మన హృదయాల్లో నిలిచిపోతారు. కుమారి ఆనంతన్ సోదరి తమిళిసై సహా వారి కుటుంబ సభ్యులు, కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు మరియు బంధువులకు నా సానుభూతిని తెలియజేస్తున్నాను, వారు తమ ప్రియమైన వారిని కోల్పోయినందుకు దుఃఖిస్తున్నాననీ ట్వీట్ చేశారు.

చట్ట పోరాటం సాగిస్తే నీట్ మినహాయింపు సాధ్యమే : స్టాలిన్

విల్లివాకం న్యూస్: తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె. స్టాలిన్ నేతృత్వంలో నీట్ మినహాయింపుకు సంబంధించి అఖిలపక్ష సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె. స్టాలిన్ కీలకోపన్యాసం చేశారు. నీట్ మినహాయింపుకు సంబంధించిన అభ్యర్థనను కేంద్ర ప్రభుత్వం తిరస్కరించింది. కానీ పోరాటం కొనసాగుతుంది. కోచింగ్ సెంటర్ల ప్రయోజనాల కోసం నీట్‌ను తీసుకొచ్చారు. రిటైర్డ్ జస్టిస్ ఎ.కె. రాజన్ నేతృత్వంలో ఒక కమిటీని ఏర్పాటు చేసాము మరియు నీట్ పరీక్ష ప్రభావాన్ని పరిశోధించాము. నీట్ వివాదంలో గవర్నర్ ప్రభుత్వ పని కాకుండా రాజకీయ పని చేశారు. నీట్ ప్రవేశ పరీక్ష నుండి తమిళనాడును మినహాయించే బిల్లు 2021 సెప్టెంబర్ 13న అసెంబ్లీలో ఆమోదించబడింది. నీట్ మినహాయింపు బిల్లును గవర్నర్ వెనక్కి పంపడంతో ఫిబ్రవరి 8, 2022న శాసనసభలో మళ్లీ ఆమోదం పొందింది. నీట్ మినహాయింపు బిల్లుకు ఆమోదం తెలపడంలో గవర్నర్ జాప్యం చేస్తున్నారు.

తమిళనాడు విద్యార్థుల వైద్య కలలను ధ్వంసం చేస్తున్న నీట్ పరీక్షను డీఎంకే మొదటి నుంచి వ్యతిరేకిస్తోంది. కలైంజర్ ప్రత్యేక చట్టాన్ని ఆమోదించడం ద్వారా రాష్ట్ర స్థాయి ప్రవేశ పరీక్షను రద్దు చేశారని స్టాలిన్ మాట్లాడారు. చట్ట పోరాటం సాగిస్తే నీట్ పరీక్ష నుంచి మినహాయింపు పొందవచ్చని అన్నారు. ఈ సమావేశానికి కాంగ్రెస్ తరపున రాజేష్ కుమార్, ఎండిఎంకే తరపున సదన్ తిరుమలైకుమార్, విసికే తరపున చింతనై సెల్వన్, సీపీఎం తరపున నాగై మాలి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్రానికి కేంద్రం వరాలు

- ♦ రాజధాని, రైల్వే ప్రాజెక్టులపై మోదీ సర్కారు కీలక నిర్ణయం
- ♦ అమరావతి-హైదరాబాద్ గ్రీన్‌ఫీల్డ్ ఎక్స్‌ప్రెస్ హైవేకు పచ్చజెండా
- ♦ తిరుపతి-కాట్పాడి రైల్వే లైన్ డబ్లింగ్ పనులకు కేంద్ర కేబినెట్ ఆమోదం
- ♦ వెనుకబడిన జిల్లాలకు త్వరలో 350 కోట్లు
- ♦ మరో పెట్రోలియం రిఫైనరీకి సన్నాహాలు
- ♦ విభజన చట్టంలోని అపరిష్కృత సమస్యల పరిష్కారానికి ఏజీ సూచన పాటింపు
- ♦ కీలక ప్రాజెక్టుల సత్వర పూర్తికి నిర్ణయం

ఆంధ్రప్రదేశ్‌పై కేంద్ర ప్రభుత్వం వరాల జల్లు కురిపించింది. పలు పెండింగ్ అంశాలతోపాటు.. విభజన చట్టంలోని అపరిష్కృత సమస్యలను కూడా సత్వరమే పరిష్కరించాలని నిర్ణయించింది. దీనిలో భాగంగా ఏపీ రాజధాని అమరావతి-తెలంగాణ రాజధాని హైదరాబాద్ మధ్య గ్రీన్‌ఫీల్డ్ ఎక్స్‌ప్రెస్ హైవే నిర్మాణానికి కేంద్ర హోం శాఖ పచ్చ జెండా ఊపింది. అలాగే, తిరుపతి-కాట్పాడి రైల్వే లైన్ డబ్లింగ్ పనులకు కేంద్ర కేబినెట్ ఆమోదం తెలిపింది. ఈ డబ్లింగ్ పనులకు రూ.1,332 కోట్లను వెచ్చించనున్నట్టు తెలిపింది. మొత్తం 104 కిలో మీటర్ల మేర డబ్లింగ్ పనులు చేపట్టనున్నారు. ఇక, 'అమరావతి-హైదరాబాద్ గ్రీన్ ఫీల్డ్ ఎక్స్‌ప్రెస్ హైవే'ను వేగంగా పూర్తి చేయడంపై దృష్టి సారించిన కేంద్రం.. ఈ హైవే నిర్మాణానికి సమగ్ర ప్రాజెక్టు నివేదిక(డీపీఆర్)ను రూపొందించేందుకు సత్వరమే చర్యలు చేపట్టాలని కేంద్ర రహదారులు, ఉపరితల రవాణా శాఖకు కేంద్ర హోం శాఖ బుధవారం ఆదేశాలు జారీ చేసింది. అదేవిధంగా త్వరలోనే అమరావతి రింగ్ రోడ్డు, హైదరాబాద్ రీజినల్ రింగ్ రోడ్డు ఉత్తర భాగం పనులకు అనుమతులు జారీ చేసి పనులు ప్రారంభించాలని నిర్ణయించింది. అలాగే, హైదరాబాద్-విజయవాడ జాతీయ రహదారి 6 లైన్ల విస్తరణను త్వరలో పూర్తి చేయాలని ఆదేశించింది. మొత్తంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ విభజన చట్టంలోని అంశాలను వేగంగా పరిష్కరించాలని కేంద్రం భావిస్తోంది.

ఏపీకి ప్రత్యేకం!

ఏపీలో ఇప్పటికే గ్రీన్ ఫీల్డ్ పెట్రోలియం రిఫైనరీ, పెట్రో కెమికల్ కాంప్లెక్స్ ఏర్పాటుకు ఆమోదం లభించిన విషయం తెలిసిందే. అయితే, రాష్ట్రంలో మరో పెట్రోలియం రిఫైనరీ ఏర్పాటు చేయాలని ఏపీ చేసిన ప్రతిపాదనను పరిశీలించాలని పెట్రోలియం మంత్రిత్వ శాఖకు కేంద్ర హోంశాఖ ఆదేశాలు జారీ చేసింది. విశాఖపట్టణం-విజయవాడ-హైదరాబాద్-కర్నూలు రైలు కారిడార్ ఏర్పాటు అంశాన్ని త్వరగా పరిశీలించాలని రైల్వే శాఖను హోంశాఖ కోరింది. విశాఖ కేంద్రంగా రైల్వే జోన్ పనులు ముమ్మరంగా సాగించాలని, రెండేళ్లలో అక్కడ నుంచి కార్యకలాపాలు ప్రారంభమయ్యేలా చర్యలు తీసుకోవాలని పేర్కొంది. అదేవిధంగా.. ఏపీ స్టేట్ ఫైనాన్స్ కార్పొరేషన్(ఎసఎఫ్‌సీ) విభజన, విభజన చట్టంలోని షెడ్యూలు 9లో పేర్కొన్న కార్పొరేషన్లు, కంపెనీలు, షెడ్యూలు 10లోని సంస్థల విభజన, విదేశీ రుణ సాయంతో చేపట్టే ప్రాజెక్టులపైనా కేంద్ర హోం శాఖ దృష్టి పెట్టింది. అలాగే రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల మధ్య అప్పుల పంపిణీపై కూడా

కేంద్ర హోంశాఖ చర్చించింది. అయితే, వీటిపై అటార్నీ జనరల్(ఏజీ) అభిప్రాయం తీసుకుని ముందుకు వెళ్లాలని నిర్ణయించింది. ఇక, ఏపీలో వెనుకబడిన జిల్లాలకు మరో రూ.350 కోట్లను గ్రాంట్ రూపంలో త్వరలో విడుదల చేసేందుకు సిద్ధమైనట్టు తెలిసింది.

తెలంగాణకు..

హైదరాబాద్-మన్నెగూడ జాతీయ రహదారి విస్తరణకు సంబంధించిన అపరిష్కృత అంశాలు పరిష్కారం అయ్యాయని అధికారులు గత సమావేశంలో వివరించారు. ఖాజీపేటలో రైల్వే కోచ్ ఫ్యాక్టరీ ఈ ఏడాది డిసెంబర్ నుంచే ప్రారంభించాలని నిర్ణయించారు. తెలంగాణలో రైల్వే ప్రాజెక్టుల విస్తరణకు కూడా పెద్ద ఎత్తున చర్యలు ప్రారంభించామని ఆ శాఖ అధికారులు వివరించారు. ఈ నేపథ్యంలో తెలంగాణకు సంబంధించిన నిధులపై నీతి ఆయోగ్‌తో చర్చించాలని హోంశాఖ అధికారులకు సూచించింది. ఖమ్మంలో స్టీల్ ప్లాంట్ సాధ్యం కాదని తేలినందున ప్రైవేట్ సంస్థలతో కలిసి స్టీల్‌ప్లాంట్ ఏర్పాటు చేసే విషయం పరిశీలించాలని తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి సూచించింది. హైదరాబాద్ రీజినల్ రింగ్ రోడ్ ఉత్తర భాగం అలైన్‌మెంట్ పూర్తయిందని, సమగ్ర ప్రాజెక్టు నివేదిక తుదిదశలో ఉందని తెలిపింది. మరో 4 నెలల్లో డీపీఆర్ పూర్తవుతుందని, ఇప్పటికే టెండర్ ప్రక్రియ ప్రారంభమైందని తెలిపింది.

రాష్ట్రంలో వ్యవసాయ పరిశోధన సంస్థ!

ఏపీలో వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం కోసం కేంద్రం ఇప్పటికే రూ.135 కోట్లు విడుదల చేసింది. అదేవిధంగా పూసాలో ఉన్న వ్యవసాయ పరిశోధనా సంస్థ దక్షిణాది క్యాంప్‌సను రాష్ట్రంలో నెలకొల్పాలని ఏపీ ప్రభుత్వం చేసిన ప్రతిపాదనను పరిశీలించాలని తాజాగా నిర్ణయించింది. అలాగే, రెండేళ్లలో విశాఖ రైల్వేజోన్ కార్యకలాపాలు ప్రారంభమవుతాయని, అప్పటి వరకు తాత్కాలిక కార్యకలాపాలను నిర్వహించాలని రైల్వే బోర్డుకు హోం శాఖ సూచించింది.

ఉమ్మడి సమస్యలపై..

రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలకు సంబంధించిన ఉమ్మడి సమస్యల పరిష్కారం, ప్రాజెక్టుల పురోగతిపై కేంద్ర హోం శాఖ దృష్టి పెట్టింది. దీనిలో భాగంగా వివిధ మౌలిక సదుపాయాలు, విద్యాసంస్థల ప్రాజక్టుల పురోగతిపై సమీక్షించింది. ప్రతి రెండు నెలలకోసారి సమావేశమై విభజనకు సంబంధించి అన్ని సమస్యలను పరిష్కరించాలని నిర్ణయించింది. కేంద్ర ప్రాయోజిత పథకాల కింద ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు వచ్చిన నిధుల పంపిణీ విషయంలో పరిష్కారం కనుగొనేందుకు 'కాగ్'కు లేఖ రాయాలని నిర్ణయించారు. ఉమ్మడి సంస్థల నిర్వహణపై తెలంగాణ చేసిన ఖర్చు తిరిగి చెల్లించే విషయం కూడా కాగ్‌కు నివేదించనున్నారు. కాగా, తదుపరి సమావేశంలో పోలవరం ప్రాజెక్టు, విద్యాసంస్థల ఏర్పాటు, ఏపీలో గ్రేహౌండ్స్ సెంటర్ ఏర్పాటుపై చర్చించాలని నిర్ణయించారు.

రూ.1,000 కోట్ల పెట్టుబడులకు అవగాహన ఒప్పందం

విల్లివాకం న్యూస్: పరిశ్రమలు, పెట్టుబడుల ప్రోత్సాహం మరియు వాణిజ్య శాఖ తరపున బుధవారం సచివాలయంలో ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె.స్టాలిన్ సమక్షంలో, డిక్సన్ టెక్నాలజీస్ లిమిటెడ్ కంపెనీతో ల్యాప్‌టాప్‌లు మరియు ఇంటిగ్రేటెడ్ కంప్యూటర్‌లతో సహా ఎలక్ట్రానిక్ తయారీ సేవల ప్రాజెక్టును స్థాపించడానికి ఒప్పందం కుదిరింది. 2024-25లో తమిళనాడు 9.69 శాతం వృద్ధి రేటుతో భారతదేశంలో అగ్రస్థానంలో ఉంది. గత పదేళ్లలో తమిళనాడు సాధించిన అత్యధిక వృద్ధి ఇదే. తమిళనాడు యువతకు మరిన్ని ఉద్యోగాలు కల్పించేందుకు, 2030 నాటికి తమిళనాడు ఆర్థిక వ్యవస్థను 1 ట్రిలియన్ డాలర్లకు పెంచేందుకు మరియు అవసరమైన పెట్టుబడులను ఆకర్షించేందుకు తమిళనాడు ప్రభుత్వం అనేక అద్భుతమైన కార్యక్రమాలను చేపడుతోంది. మే 2021 నుండి 895

అవగాహన ఒప్పందాలు కుదుర్చుకున్నాయి, 10 లక్షల 14 వేల 368 కోట్ల రూపాయల పెట్టుబడులు ఆకర్షించబడ్డాయి. మరియు 32 లక్షల మందికి ఉద్యోగ అవకాశాలు సృష్టించబడ్డాయి. కాంచీపురం జిల్లా ఒరగడమ్‌లో ఉన్న ఇండోస్ బేస్ ఇండస్ట్రియల్ పార్క్‌లో ల్యాప్‌టాప్‌లు మరియు ఇంటిగ్రేటెడ్ కంప్యూటర్‌లతో సహా ఎలక్ట్రానిక్ తయారీ సేవల ప్రాజెక్ట్‌ను ఏర్పాటు చేయాలని కంపెనీ యోచిస్తోంది.

బీవైడీకి తలుపులు తెరవం!

భారత చట్టాలను పాటిస్తామని నమ్మకం కలిగిస్తే ఆలోచిస్తాం

దేశ భద్రత దృష్ట్యా నిర్ణయించాల్సిన అంశమిది: పీయూష్ గోయల్

భారత్‌లో ఈవీల పరిశ్రమ ఏర్పాటు ఆలోచన లేదు: బీవైడీ

చైనాకు చెందిన ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల (ఈవీ) తయారీదారు బీవైడీ కంపెనీకి.. ప్రస్తుతానికైతే భారత్‌లో తలుపులు తెరవటం లేదని కేంద్ర వాణిజ్య పీయూష్ గోయల్ స్పష్టం చేశారు. భారత చట్టాలకు అనుగుణంగా నడుచుకుంటామని ఆ కంపెనీ నమ్మకం కలిగిస్తే ప్రభుత్వం అప్పుడు ఆలోచిస్తుందన్నారు. భారత్‌లో పెట్టుబడులకు ఎవర్ని అనుమతించాలన్నది దేశ వ్యూహాత్మక, భద్రతాపరమైన ప్రయోజనాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని నిర్ణయించాల్సిన అంశమని చెప్పారు. ముంబైలో జరిగిన 'ఇండియా గ్లోబల్ ఫోరం' సదస్సులో మాట్లాడుతూ పీయూష్ గోయల్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. హైదరాబాద్‌లో బీవైడీ వెయ్యి కోట్ల డాలర్ల (రూ.86,707 కోట్లు) పెట్టుబడితో ఈవీల తయారీ పరిశ్రమను నెలకొల్పనుందని ఇటీవల వార్తలు వచ్చాయి. అయితే, తమకు అటువంటి ఆలోచనేమీ లేదని బీవైడీ ఓ ప్రకటన జారీ చేసింది. ప్రస్తుతం భారత్‌లో బీవైడీ కంపెనీ కార్యాలయాలున్నాయి గానీ.. ఫ్యాక్టరీ లేదు. బీవైడీ చైనా నుంచి ఈవీలను దిగుమతి చేసుకొని భారత్‌లో విక్రయిస్తోంది. కాగా, మేఘా ఇంజినీరింగ్ కంపెనీతో కలిసి 100 కోట్ల డాలర్లతో(రూ.8,670కోట్లు) ఈవీల పరిశ్రమను ఏర్పాటు చేస్తామన్న బీవైడీ ప్రతిపాదనను కేంద్రం 2023లో తిరస్కరించినట్లు సమాచారం.

HOMOEOPATHIC CLINIC
Dr. Kolli Raju Consultant
MBS(H), M.D. (Hom)
(35 Years Experienced)
Dr. Parasa Radhamma
DHMS, M.B.S.(Homoeo)
Plot No. 137/33, 3rd Lane,
Kamaraj Nagar, 5th East Street,
Tiruvanmiyur, Near Bus Depot,
Chennai - 600 041.
Consultation Offline and Online also available
WhatsApp Number :
94443 46846

Sri Muneswara
Mob : 90032 12627 / 90032 33359
శ్రీ శ్రీనివాసా రియల్ ఎస్టేట్
SRI SRINIVASA REAL ESTATE
Land Buying & Selling
No.98, Thiruneelaganda Nagar, Kavangarai, Chennai - 600 066. Email : mukeshnaveen.mg@gmail.com

సాంకేతిక రంగంలో మహిళల అవకాశాలపై లాజిటెక్ నివేదిక

విల్లివాకం న్యూస్: భారతీయ సాంకేతిక రంగంలో మహిళలు ఎదుర్కొంటున్న అవకాశాలు, సవాళ్లను వెలికి తెచ్చేందుకు లాజిటెక్ బుధవారం 'భారతదేశం సాంకేతికతలో మహిళలకు తదుపరి పర్యవసానం ఏమిటి?' అనే విషయంపై ఒక కొత్త అధ్యయన నివేదికను విడుదల చేసింది. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో లాజిటెక్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ మరియు హెడ్ ఆఫ్ ఎమర్జింగ్ మార్కెట్స్, మోనీందర్ జైన్, విమెన్ ఇన్ టెక్ ఇండియా, కంట్రీ హెడ్ రాధిక యువరాజ్ అయ్యంగార్ పాల్గొన్నారు. మోనీందర్ జైన్ మాట్లాడుతూ లింగ సమానత్వంలో పురోగతి ఉన్నప్పటికీ, భారతదేశంలోని శ్రామికశక్తిలో కేవలం 33% మంది మహిళలు మాత్రమే పాల్గొంటున్నారు మరియు ఇటీవలి సంవత్సరాలలో సాంకేతికతలో మహిళల సంఖ్య కొద్దిగా పెరిగిందన్నారు. ఎంఎక్స్ గ్రూప్ ముఖ్య పరిశోధనల ద్వారా భారతీయ టెక్ పరిశ్రమలో మహిళలు ఎదుర్కొంటున్న దైహిక అడ్డంకులను వెలుగులోకి తెస్తున్నాయని, లాజిటెక్‌లో మేము సాంకేతికతలో మహిళలకు సాధికారత కల్పించడానికి కట్టుబడి ఉన్నాము. ప్రస్తుత సమస్యలపై అవగాహన పెంచడం ద్వారా మరియు బలమైన మద్దతు గల సంఘాలను నిర్మించడంలో సహాయం చేయడం ద్వారా, మేము అందరికీ అభివృద్ధి చెందుతున్న మరియు సమానమైన పరిశ్రమను సృష్టించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామన్నారు. రాధికా యువరాజ్ అయ్యంగార్ మాట్లాడుతూ లింగ అంతరం యొక్క మూలాలను మూడు కోణాలలో చూస్తే, సమస్య ఎంత క్లిష్టంగా ఉందో తెలుసుకోవచ్చని, అంతేకాకుండా ప్రభావవంతమైన సమాధానాలను కూడా కనుగొనడం ప్రారంభించవచ్చన్నారు. ఈ విశేషమైన ప్రాజెక్ట్‌లో లాజిటెక్‌తో సన్నిహితంగా పని చేయడం ద్వారా, భారతీయ సాంకేతిక పరిశ్రమలో మహిళలు తమ పూర్తి సామర్థ్యాన్ని గ్రహించేందుకు మరింత ప్రోత్సాహకరమైన మరియు స్వాగతించే వాతావరణాన్ని మేము ఏర్పాటు చేయగలమన్నారు.

కుమరి అనంతన్‌కు గవర్నర్ ఆర్.ఎన్. రవి నివాళులర్పించారు.

అన్నానగర్ న్యూస్:కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకురాలు కుమరి అనంతన్ అనారోగ్య కారణాల వల్ల చెన్నైలోని వనగరంలోని ఒక ప్రైవేట్ ఆసుపత్రిలో చేరి చికిత్స పొందుతున్నారు. ఈ పరిస్థితిలో, కుమరి అనంతన్ ఈ రోజు తెల్లవారుజామున 12.15 గంటల ప్రాంతంలో ఎటువంటి చికిత్స ఫలించకుండానే మరణించారు. తదనంతరం, కుమరి అనంతన్ మృతదేహాన్ని ప్రజల సందర్శనార్థం చెన్నైలోని సాలిగ్రామంలో ఉన్న లోకయ్య కాలనీలోని ఆయన కుమార్తె డాక్టర్ తమిళిసై సౌందరరాజన్ నివాసంలో ఉంచారు. ఆయన మృతదేహాన్ని కాంగ్రెస్ జెండా చుట్టి ఉంచారు. కుమరి అనంతన్ అంత్యక్రియలు ఈ సాయంత్రం జరుగుతాయి. ఆయన కుమారుడు గీతన్ అంత్యక్రియలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఆ తర్వాత ఆయన మృతదేహాన్ని ఊరేగింపుగా తీసుకెళ్లి సాయంత్రం 5 గంటలకు విరుగంబాక్కం శ్మశానవాటికలో దహనం చేశారు. బుధవారం ఉదయం నుంచి కుమరి అనంతన్ భౌతికకాయానికి నాయకులు, ప్రజలు పుష్పగుచ్ఛాలు అర్పిస్తూ నివాళులర్పించారు. ఇంతలో, ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె. స్టాలిన్ కుమరి అనంతన్ మృతదేహాన్ని ప్రభుత్వ లాంఛనాలతో దహనం చేస్తామని చెప్పారు. ఈ పరిస్థితిలో, తమిళనాడు గవర్నర్ ఆర్.ఎన్. కుమరి అనంతన్ మృతదేహానికి రవి నివాళులర్పించారు. ఆ తర్వాత తండ్రిని కోల్పోయిన దుఃఖంలో ఉన్న తమిళిసై సౌందరరాజన్ మరియు ఆమె కుటుంబ సభ్యులను ఆయన ఓదార్చారు.

ఎస్. సత్యవతి కన్నుమూత

విల్లివాకం న్యూస్: దివంగత విద్వాన్ ఎస్. దశరథరామ రెడ్డి సతీమణి ఎస్. సత్యవతి చెన్నై, పెరవళ్లూరు, జవహర్ నగర్, ఎస్ఆర్పీ కోయిల్ స్ట్రీట్, డోర్ నెం - 32/84లోగల నివాసంలో బుధవారం ఉదయం 7.05 గంటలకు మృతిచెందారు. వారి భౌతికకాయాన్ని ఈరోజు మధ్యాహ్నం 2 గంటల ప్రాంతంలో ఆసుపత్రి నుండి ఇంటికి తీసుకువస్తారు. అనంతరం అంత్యక్రియలు మధ్యాహ్నం 3:00 గంటల ప్రాంతంలో వారి నివాసం నుండి టీవీకే నగర్ శ్మశానవాటిక వద్దకు తీసుకువెళ్లి జరుపనున్నట్లు కుటుంబ సభ్యులు ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.

పోలీసుల సేవలు ప్రశంసనీయం

విల్లివాకం న్యూస్: శిశు, మహిళా సంరక్షణ విభాగం ఇన్స్పెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ పోలీస్ కయల్విళి, ఐపిఎస్ తన క్రింద పనిచేస్తున్న 32 మంది సభ్యులకు విందు భోజనం ఏర్పాటు చేయడమే కాకుండా, విధులలో ఉత్తమంగా రాణిస్తున్న వారిని ప్రోత్సహిస్తూ సర్టిఫికెట్లు, బహుమతులు అందజేశారు. రాష్ట్రంలో నేరాలను నివారించడానికి అవగాహన కల్పిస్తూ దీనికి అనుసరించాల్సిన పరిష్కార మార్గాలను సూచించారు. ఈ కార్యక్రమానికి డాక్టర్ ఏవి శివకుమారి గౌరవ అతిథిగా పాల్గొని పోలీసుల సేవలను ప్రశంసించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిఐజి వెన్ మది, ఎస్ పి ఉమయాల్ పాల్గొని మాట్లాడారు.

అట్లీ-అల్లు అర్జున్ చిత్రానికి సంగీత దర్శకుడిగా సాయి అభయంక

గిండి న్యూస్: షారుఖ్ ఖాన్ 'జవాన్' విజయం తర్వాత, అట్లీ మరో బాలీవుడ్ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించబోతున్నట్లు వార్తలు వచ్చాయి. ఆ తర్వాత, అల్లు అర్జున్ కథానాయకుడిగా అట్లీ కొత్త చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించబోతున్నారని సినీ వర్గాల్లో చర్చ జరిగింది. ఇంతలో, అట్లీ తన తదుపరి చిత్రానికి సంబంధించిన ప్రాథమిక పనుల గురించి తన సోషల్ మీడియా పేజీలో ఒక వీడియోను పోస్ట్ చేశాడు. కానీ ఆ సినిమాకు సంబంధించిన ఎలాంటి సమాచారాన్ని ఆయన వెల్లడించలేదు. ఈ నేపథ్యంలో, అల్లు అర్జున్ పుట్టినరోజున కొత్త చిత్రానికి సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటన వెలువడింది. దర్శకుడు అట్లీ తన %శ% (వూజీ ట్విట్టర్) పేజీలో చ%ూూ22ఇూ%6 అనే హ్యాష్‌ట్యాగ్‌తో ఒక వీడియోను పోస్ట్ చేశాడు. ఇది అల్లు అర్జున్ 22వ చిత్రం కాగా, అట్లీకి 6వ చిత్రం. ప్రీత్ కథ ఆధారంగా రూపొందుతున్న ఈ చిత్రాన్ని సన్ పిక్చర్స్ భారీ స్థాయిలో నిర్మిస్తోంది. ఈ చిత్రానికి సాయి అభయంక సంగీతం అందిస్తారని వచ్చిన వార్తలు ఇప్పుడు అధికారికంగా ధృవీకరించబడ్డాయి. యువ స్వరకర్త సాయి అభయంక సంగీతం అందించిన సినిమాలు వరుసగా విడుదలకు సిద్ధమవుతున్నాయి. సూర్య 45, %ూ=% 49, బెంజ్, %దీ=04, ూూ22ఇూ%6 వంటి చిత్రాలు ఈ జాబితాలో ఉన్నాయి.

కుమారి అనంతన్ అంత్యక్రియలు

-72 తుపాకీ కాల్పుల మధ్య ప్రభుత్వ గౌరవాలతో జరిగాయి.

అన్నానగర్ న్యూస్:తమిళనాడు కాంగ్రెస్ మాజీ నాయకుడు కుమరి అనంతన్ వయస్సు పెరగడం వల్ల గుడియాతంలోని కక్కా థాప్‌లో ఉన్న అది నేచర్ అండ్ యోగా హాస్పిటల్ అండ్ రీసెర్చ్ సెంటర్‌లో వైద్యుల పర్యవేక్షణలో ఆయనకు చికిత్స అందిస్తున్నారు. ఈ పరిస్థితిలో, కొన్ని వారాల క్రితం ఆయన ఆరోగ్యం క్షీణించడంతో, చెన్నైలోని వనగరంలోని అపోలో ఆసుపత్రిలో చేరి చికిత్స పొందుతున్నారు. ఈ స్థితిలో కుమరి అనంతన్ చికిత్స ఫలించక మరణించారు. కుమారి అనంతన్ మృతదేహాన్ని చెన్నైలోని సాలిగ్రామంలో ఉన్న ఆయన కుమార్తె డాక్టర్ తమిళిసై సౌందరరాజన్ నివాసంలో అంత్యక్రియల కోసం ఉంచారు. ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె. స్టాలిన్ తో సహా అనేక రాజకీయ పార్టీ నాయకులు. అన్నాడీఎంకే ప్రధాన కార్యదర్శి ఎడప్పాడి పళనిస్వామి స్వయంగా వచ్చి నివాళులర్పించారు. ఈ పరిస్థితిలో, కుమరి అనంతన్ మృతదేహాన్ని చివరి కర్మల కోసం వడపళని శ్మశానవాటికకు ఊరేగింపుగా తీసుకెళ్లారు. తరువాత, అక్కడ, దివంగత సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు కుమరి అనంతన్ భౌతిక గాయానికి 72 తుపాకుల గౌరవ వందనం సమర్పించారు. డిఎస్పీ నేతృత్వంలో 24 మంది పోలీసులు ఏడు రౌండ్ల బుల్లెట్లను ప్రయోగించారు, కుమారి అనంతన్ మృతదేహానికి ప్రభుత్వ గౌరవం అర్పించారు మరియు వడపళని శ్మశానవాటికలో మృతదేహాన్ని దహనం చేశారు.

సింగపూర్‌లో చికిత్స పొందుతున్న మార్క్ శంకర్

- వైరల్ అవుతోన్న ఆసుపత్రి ఫోటో

అమరావతి న్యూస్: డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ చిన్న కుమారుడు మార్క్ శంకర్ ఆరోగ్య పరిస్థితి ప్రస్తుతం కాస్త మెరుగుపడుతోంది. తీవ్రమైన గాయాలతో సింగపూర్‌లోని ప్రముఖ ఆసుపత్రిలో చేరిన ఆయనను తొలుత ఎమర్జెన్సీ వార్డులో ఉంచిన వైద్యులు, ప్రస్తుతం జనరల్ వార్డుకు మార్చారు. పవన్ కల్యాణ్‌తో పాటు మెగాస్టార్ చిరంజీవి, సురేఖ కూడా ఆసుపత్రికి వెళ్లి మార్క్‌ను పరామర్శించారు. మార్క్ ఆరోగ్యంపై సమాచారం తెలుసుకుని వైద్యులతో చర్చించారని కుటుంబ వర్గాలు తెలిపాయి. ఇంతవరకు ఆసుపత్రి నుంచే ఏ ఫోటో వెలువడకపోయినప్పటికీ, తాజాగా సోషల్ మీడియాలో ఒక ఫోటో వైరల్ అవుతోంది. అందులో మార్క్ శంకర్ చేతులు, కాళ్లకు బంధాలు కట్టబడినవిగా కనిపిస్తుండగా, ఆక్సిజన్ మాస్క్ సహాయంతో శ్వాస తీసుకుంటున్నట్లు తెలుస్తోంది. అయితే అతను కూర్చుని రెండు చేతులతో 'థమ్స్ అప్' సంకేతం చూపించడం ప్రజలను కాస్త ఊరటనిచ్చే విధంగా ఉంది. ఈ ఫోటోను చూసిన అభిమానులు భావోద్వేగానికి లోనవుతున్నారు. "ఇలా అయ్యావేంటి బాబు?" అంటూ పలువురు సోషల్ మీడియాలో కామెంట్లు చేస్తున్నారు. మార్క్‌కు ఇంకా మూడు రోజుల పాటు చికిత్స అవసరమని వైద్యులు సూచించగా, పవన్ కల్యాణ్ ఈ ఘటనపై ఇంకా అధికారికంగా స్పందించలేదు. అయితే, ఆయన త్వరలోనే ప్రకటన చేయవచ్చని భావిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం పవన్ కల్యాణ్, చిరంజీవి దంపతులు సింగపూర్‌లోనే ఉన్నారు.

మహావీర్ జయంతి సందర్భంగా రేపు మెట్రో రైళ్లు శనివారం షెడ్యూల్ ప్రకారమే నడుస్తాయి

టి.నగర్ న్యూస్: మహావీర్ జయంతిని పురస్కరించుకుని రేపు (గురువారం) చెన్నై మెట్రో రైళ్లు శనివారం షెడ్యూల్‌ను అనుసరించి నడుస్తాయని చెన్నై మెట్రో రైలు పరిపాలన ప్రకటించింది. అధికారికంగా విడుదల చేసిన ప్రకటనలో, రైళ్ల నడక సమయాలను ఈ విధంగా పేర్కొన్నారు: ఉదయం 8:00 నుంచి 11:00 గంటల వరకు సాయంత్రం 5:00 నుంచి రాత్రి 8:00 గంటల వరకు ఈ సమయాల్లో మెట్రో రైళ్లు 6 నిమిషాల వ్యవధిలో నడుస్తాయి. ఉదయం 5:00 నుంచి 8:00 గంటల వరకుఉదయం 11:00 నుంచి సాయంత్రం 5:00 వరకురాత్రి 8:00 నుంచి 10:00 వరకు ఈ సమయాల్లో మెట్రో రైళ్లు 7 నిమిషాల వ్యవధిలో నడుస్తాయి. ప్రయాణికులు ఈ షెడ్యూల్‌ను అనుసరించి తమ ప్రణాళికలను చేసుకోవాలని మెట్రో అధికారులు సూచించారు.

పరారీలో ఉన్న సెంథిల్ బాలాజీ సోదరుడు అశోక్ కుమార్ కోర్టుకు హాజరయ్యారు.

గిండి న్యూస్:మనీలాండరింగ్ చట్టం కేసులో నిందితుడిగా ఉన్న మంత్రి సెంథిల్ బాలాజీ సోదరుడు కోర్టుకు హాజరయ్యారు. పరారీలో ఉన్న సెంథిల్ బాలాజీ సోదరుడు అశోక్ కుమార్ చెన్నై ప్రధాన కోర్టులో హాజరయ్యారు. అశోక్ కుమార్ మరియు అతని సహాయకులకు ఇప్పటికే సమన్లు జారీ చేయబడినప్పటికీ, వారు స్వయంగా కోర్టుకు హాజరయ్యారు. గత జనవరిలో ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టరేట్ దాఖలు చేసిన అదనపు ఛార్జిషీట్‌లో అశోక్ కుమార్‌తో సహా 13 మంది పేర్లు చేర్చడం గమనార్హం.

తమిళనాడులో రెండు చోట్ల వేడిగాలులు

గిండీ న్యూస్ :గత కొన్ని రోజులుగా తమిళనాడులో వేడిగాలులు పెరుగుతున్నాయి. కొన్ని జిల్లాల్లో వర్షం కురిసినప్పటికీ, చాలా జిల్లాల్లో వేడి ఇంకా తీవ్రంగానే ఉంది. ఈ పరిస్థితిలో, ఈరోజు తమిళనాడులోని 2 చోట్ల ఉష్ణోగ్రత 100 డిగ్రీల సెల్సియస్‌కు చేరుకుందని వాతావరణ శాఖ నివేదించింది. దీని ప్రకారం, ఈరోజు వెల్లూరులో 101.3 డిగ్రీల ఫారెన్‌హీట్ ఉష్ణోగ్రత నమోదైంది. సేలంలో తదుపరి అత్యధిక ఉష్ణోగ్రత 100.76 డిగ్రీల ఫారెన్‌హీట్ నమోదు కావడం గమనార్హం.

జాతీయం – అంతర్జాతీయం

రెండోసారి అసెంబ్లీ ఆమోదిస్తే అదే ఫైనల్

న్యూఢిల్లీ : తమిళనాడులో గవర్నర్ వద్ద బి ల్లుల పెండింగ్ అంశంలో డీఎంకే ప్రభుత్వానికి సుప్రీం కోర్టులో ఊరట లభించిం ది. అసెంబ్లీ ఆమోదించిన బిల్లులను గవర్నర్లు శాశ్వతంగా తమ వద్ద ఉంచుకోలేర ని అత్యున్నత న్యాయస్థానం వెల్లడించిం ది. కీలక బిల్లులకు సమ్మతి తెలపకుండా పెండింగ్‌లో ఉంచడం చట్ట విరుద్ధమం టూ తీర్పు ఇచ్చింది. అసెంబ్లీ తీర్మానించిన బిల్లులను ఆమోదించడంలో జాప్యం వల్ల గవర్నర్ ఆర్ఎన్ రవికి తమిళనాడు ప్రభుత్వానికి మధ్య ఘర్షణ వాతావరణం నెలకొన్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ పరిణామాల వేళ తాజా తీర్పు ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. “ 10 బిల్లులను రాష్ట్రపతి పరిశీలనకు పంపాలన్న గవర్నర్ చర్య చట్టవిరుద్ధం, ఏకపక్షం, గవర్నర్ బిల్లును పునః పరిశీలనకు వెనక్కి పంపాక, అసెంబ్లీ తిరిగి ఆమోదించిన తర్వాత రెండోసారి ఆ బిల్లులను గవర్నర్ రాష్ట్రపతికి సిఫార్సు చేయకూడదు. అలా చేస్తే అది చట్టవిరుద్ధం అవుతుంది. అసెంబ్లీ రెండోసారి ఆమోదించిన బిల్లులు గవర్నర్ ఆమోదం పొందినట్టుగానే పరిగణించాలి. ఒకవేళ రాష్ట్రపతికి నివేదించదలిస్తే నెలరోజుల్లోపై గవర్నర్ దానిపై నిర్ణయం తీసుకోవాలి. రాష్ట్రపతికి సిఫార్సు అవసరం లేదనుకుంటే 3 నెలల్లోపు బిల్లులపై నిర్ణయం తీసుకోవాలి. అంతేగానీ శాశ్వతంగా వాటిని తమ వద్ద ఉంచుకోలేరు ” అని సుప్రీం ధర్మాసనం తన తీర్పులో పేర్కొంది. రాజ్యాంగం లోని ఆర్టికల్ 200 ప్రకారం రాష్ట్ర శాసనసభ ఒక బిల్లును పాస్ చేసి ఆమోదం కోసం పంపినప్పుడు గవర్నర్ ఆ బిల్లుకు ఆమోద ముద్ర వేయడం, సమ్మతిని నిలుపుదల చేయడం, రాష్ట్రపతి పరిశీలనకు పంపడం, పునః పరిశీలనకు మళ్లీ శాసనసభకు పంపడం వంటివి చేస్తారు. తర్వాత మళ్లీ సభ దానిని ఆమోదిస్తే.. గవర్నర్ సమ్మతితో నిలిపివేయలేరు. కానీ దాన్ని రాష్ట్రపతి పరిశీలనకు రిజర్వు చేయవచ్చు. రాజ్యాంగానికి, ప్రభుత్వ విధానాలకు, జాతీయ ప్రాముఖ్యత కలిగిన అంశాలకు విరుద్ధంగా ఉ ందని భావిస్తే.. ఆ విధంగా రిజర్వ్ చేసే వీలు ఉ ంటుంది. శాసనసభ ఆమోదించిన బిల్లులను గవర్నర్ ఆర్ఎన్ రవికి పంపగా, ఆయన ఎలాంటి సమాధానం ఇవ్వకుండా వాటిని తనవద్దే ఉంచేసుకుంటున్నారని తమిళనాడు ప్రభుత్వం ఆరోపిస్తోంది.

జాతీయ హీరోలపై బిజెపి, ఆర్ఎస్ఎస్ ‘పక్కా కుట్ర

అహ్మదాబాద్ : బిజెపి, ఆర్ఎస్ఎస్ జాతీయ హీరోలకు వ్యతిరేకంగా ‘పక్కా కుట్ర’ సాగించాయని కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున్ ఖర్గే మంగళవారం ఆరోపించారు. సర్దార్ వల్లభ్‌భాయ్ పటేల్ సిద్ధాంతం ఆర్ఎస్ఎస్ భావజాలానికి భిన్నమైనదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. స్వాతంత్ర్యోద్యమంలో ‘ఏమాత్రం పాత్ర లేని’ సంస్థ ఆయన వారసత్వం గురించి చెప్పుకోవడం హాస్యాస్పదం అని ఖర్గే అన్నారు. అహ్మదాబాద్‌లోని సర్దార్ పటేల్ మెమోరియల్‌లో విస్తృత కాంగ్రెస్ కార్యవర్గం (సిడబ్లుసి) సమావేశంలో ఖర్గే ప్రారంభోపన్యాసం చేస్తూ, ఇప్పుడు మతపరమైన విభజనకు పాల్పడడం ద్వారా దేశంలోని మౌలిక సమస్యల నుంచి దృష్టి మళ్లిస్తున్నారని కూడా ఆరోపించారు. ‘మరొక వైపు స్వల్ప జనాధిపత్యం దేశ వనరులను గుప్పిటలోకి తీసుకోవడం ద్వారా ప్రభుత్వాన్ని నియంత్రించే పథంలో సాగుతోంది’ అని ఆయన పేర్కొన్నారు. సర్దార్ పటేల్‌ను ఖర్గే ఉటంకిస్తూ, సంస్థాగత బలం ప్రధానమైనదేనని, సంస్థ లేకుండా కేవలం సంఖ్యాబలం అర్థరహితం అని అన్నారు. గత అనేక సంవత్సరాలుగా జాతీయ హీరోలు పలువురి విషయమై పక్కా కుట్ర సాగిస్తున్నారని ఆయన ఆరోపించారు. ‘గడచిన 140 సంవత్సరాలుగా దేశానికి సేవ చేసిన, దేశం కోసం పోరాడిన మహోన్నత చరిత్ర కలిగిన కాంగ్రెస్ పార్టీకి వ్యతిరేకంగా ఒక వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తున్నారు. తమ విజయాలుగా చూపేందుకు ఏమీ లేనివారే ఈ పని చేస్తున్నారు’ అని ఖర్గే విమర్శించారు. బిజెపి, ఆర్ఎస్ఎస్‌పై ఖర్గే విరుచుకుపడుతూ, స్వాతంత్ర్యోద్యమంలో తమ కృషిగా చూసేందుకు వారికి ఏమీ లేదని ఆయన అన్నారు. సర్దార్ పటేల్, పండిత్ నెహ్రూ మధ్య సంబంధాన్ని ఆ దిగ్గజాలకు ఒకరంటే ఒకరికి పడదనేలా చూపేందుకు అవి కుట్ర పన్నాయి. వారు ఒక నాణానికి రెండు వైపుల వారనేది వాస్తవం. వారి మధ్య సుహృద్భావపూర్వక సంబంధాలు ఉన్నాయనేందుకు దాఖలాలుగా అనేక ఘటనలు, పత్రాలు ఉన్నాయి’ అని ఖర్గే స్పష్టం చేశారు. ‘వారిద్దరి మధ్య దాదాపు రోజూ ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలు సాగుతుండేవి. నెహ్రూజీ అన్ని విషయాలపై ఆయన సలహా తీసుకుంటుండేవారు. పటేల్ సాహెబ్ అంటే నెహ్రూజీకి అపార గౌరవం ఉంది. ఆయన ఏదైనా సలహా తీసుకోవలసి వస్తే స్వయంగా పటేల్‌జీ ఇంటికి వెళుతుండేవారు. పటేల్‌జీ సౌకర్యార్థం సిడబ్ల్యుసి సమావేశాలను ఆయన నివాసంలో నిర్వహించారు’ అని ఖర్గే తెలియజేశారు. పటేల్ సిద్ధాంతం ఆర్ఎస్ఎస్ భావాలకు విరుద్ధమైనదని, ఆయన ఆ సంస్థను నిషేధించారు కూడా అని ఖర్గే స్పష్టం చేశారు.

కునాల్ కమ్రా పిటిషన్‌పై స్పందించండి

ముంబయి: తనపై నమోదు చేసిన ఎఫ్ఐఆర్‌ను కొట్టివేయాలని కోరుతూ స్టాండప్ కమెడియన్ కునాల్ కమ్రా దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌పై స్పందించాలని మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని బాంబే హైకోర్టు మంగళవారం ఆదేశించింది. మహారాష్ట్ర ఉపముఖ్యమంత్రి ఏక్‌నాథ్ షిండేను అవమానించారంటూ తనపై ఖర్ పోలీస్‌స్టేషన్‌లో నమోదైన కేసు కొట్టివేయాలని కోరుతూ కమ్రా హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. ఈ పిటిషన్‌ను జస్టిస్ సారంగ్ కొత్వాల్, జస్టిస్ ఎస్ఎం మోదక్‌లతో కూడిన ధర్మాసనం మంగళవారం విచారించింది. పిటిషన్‌పై స్పందించాలని రాష్ట్రప్రభుత్వాన్ని, ఫిర్యాదుదారులను ఆదేశించింది. తదుపరి విచారణను ఈ నెల 16, మధ్యాహ్నం 2:30 గంటలకు వాయిదా వేసింది. మంగళవారం విచారణలో కమ్రా తరుపున న్యాయవాది నవ్రోజ్ సీర్వాయి వాదనలు వినిపించారు. వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా తన క్లయింట్ స్టేట్‌మెంట్ ఇవ్వడానికి మూడుసార్లు ముందుకొచ్చారని, అయినా అధికారులు స్టేట్‌మెంట్‌ను రికార్డు చేయడం లేదని న్యాయవాది తెలిపారు. ఇది హత్య కేసు కాదని, కామెడీ షోకు సంబంధించిందని, ఈ షో వీడియో కూడా అందుబాటులో ఉందని చెప్పారు. కమ్రాను హత్య చేస్తామంటూ బెదిరింపులు రావడం వల్లే భౌతికంగా విచారణకు హాజరుకావడం లేదని ధర్మాసనానికి తెలిపారు. ఈ కేసులో మద్రాస్ హైకోర్టు కమ్రాకు ముందస్తు మధ్యంతర బెయిల్‌ను మంజారు చేసిందని గుర్తు చేశారు. మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరుపున ధర్మాసనం ముందు హాజరైన అదనపు పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ మన్కున్వర్ దేశ్‌ముఖ్ తదుపరి విచారణను ఈ నెల 22కు వాయిదా వేయాలని కోరారు. మద్రాస్ హైకోర్టు ఇచ్చిన బెయిల్ గడువు ఈ నెల 17 వరకూ ఉండటంతో తదుపరి విచారణను బాంబే హైకోర్టు ఈ నెల 16కు వాయిదా వేసింది.

అణు కార్యక్రమంపై ఇరాన్‌తో ప్రత్యక్ష చర్చలు

వాషింగ్టన్ : అణు కార్యక్రమంపై అమెరికా, ఇరాన్ ప్రత్యక్ష చర్చలు ప్రారంభించనున్నాయని అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ ప్రకటించారు. ఇరాన్‌తో నేరుగా చర్చలు జరపనున్నామని, వచ్చే శనివారం ప్రారంభమవుతాయని ట్రంప్ పేర్కొన్నారు. ఇరాన్‌తో బేటీ కానున్నామని, ఏమి జరుగుతుందో వేచి చూద్దామని సోమవారం ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. ఇరు దేశాలు అణు ఒప్పందం చేసుకోవడమే ఉ త్తమమని అందరూ అంగీకరిస్తున్నట్లు తాను భావిస్తున్నానని అన్నారు. ఓవల్ కార్యాలయంలో ఇజ్రాయిల్ ప్రధాని నెతన్యాహూతో చర్చల సందర్భంగా మీడియాతో మాట్లాడారు. అణు కార్యక్రమంపై ప్రత్యక్ష చర్చలు జరపాలని లేదా బాంబు దాడులు ఎదుర్కోవలసి ఉంటుందని ఇటీవల ట్రంప్ ఇరాన్‌ను హెచ్చరించిన సంగతి తెలిసిందే. అమెరికాతో ప్రత్యక్ష చర్చలన్నది అర్థం లేని విషయమని ఇరాన్ వ్యాఖ్యానించింది. పరోక్ష చర్చలకైతే తాము సిద్ధంగా ఉన్నామని తెలిపింది.

టీచర్ పోస్టులపై సిబిఐ దర్యాప్తు అక్కర్లేదు:

పశ్చిమబెంగాల్‌లో ఉపాధ్యాయ నియామక కుంభకోణం కేసులో అదనపు పోస్టుల సృష్టిలో సీబీఐ దర్యాప్తు నిమిత్తం హైకోర్టులో ఇచ్చిన ఆదేశాల్లో కొన్నింటిని సుప్రీం కోర్టు తాజాగా పక్కనపెట్టింది. అదనపు పోస్టుల సృష్టిపై రాష్ట్ర కేబినెట్ తీసుకున్న నిర్ణయంలో సీబీఐ దర్యాప్తు అవసరం లేదని స్పష్టం చేసింది. దీంతో మమతా బెనర్జీ ప్రభుత్వానికి స్వల్ప ఊరట లభించింది. పశ్చిమబెంగాల్ విద్యాశాఖ నిపుణులతో చర్చించిన తర్వాతనే ఈ అదనపు పోస్టులను సృష్టించిందని, దీనికి గవర్నర్ నుంచి ఆమోదం లభించిందని, అలాంటప్పుడు ఇందులో న్యాయమైన జోక్యం అవసరం లేదని చీఫ్ జస్టిస్ సంజీవ్ ఖన్నా నేతృత్వం లోని ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. అయితే టీచర్ల నియామకాల్లో ఇతర అవకతవకలకు సంబంధించిన ఇతర అంశాలు, ఆరోపణలపై సీబిఐ దర్యాప్తు కొనసాగుతుందని కోర్టు పేర్కొంది.2016 లో పశ్చిమబెంగాల్‌లో ఉపాధ్యాయులతోపాటు సిబ్బంది నియామకాల ప్రక్రియలో అవకతవకలు జరిగాయని ఆరోపణలు రావడం, దీనిపై కలకత్తా హైకోర్టు, సుప్రీం కోర్టు ఈ ప్రక్రియ చెల్లదని తీర్పు ఇవ్వడం తెలిసిందే. అయితే ఈ కేసులో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ అధికారుల పాత్రతోపాటు అవకతవకలపై దర్యాప్తు జరపాలని హైకోర్టు సీబీఐని ఆదేశించింది. దీన్ని సవాల్ చేస్తూ బెంగాల్ ప్రభుత్వం సుప్రీం కోర్టును ఆశ్రయించింది. దీనిపై గతంలో విచారణ జరిపిన సుప్రీం కోర్టు .. సిబీఐ దర్యాప్తుపై స్టే విధించింది. తాజాగా అదనపు ఉద్యోగాల సృష్టిపై దర్యాప్తు అవసరం లేదంటూ తీర్పు చెప్పింది.

వేర్పాటువాదానికి మరి మూడు గ్రూపులు గుడ్‌బై

శ్రీనగర్ : జమ్మూ కాశ్మీర్ ఇస్లామిక్ పొలిటికల్ పార్టీ, జమ్మూ కాశ్మీర్ ముస్లిం డెమోక్రాటిక్ లీగ్, కాశ్మీర్ ఫ్రీడమ్ ఫ్రంట్ వేర్పాటువాద సంస్థ హురియత్ కాన్ఫరెన్స్ (హెచ్‌సి) నుంచి తప్పుకున్నాయని కేంద్ర హోమ్ శాఖ మంత్రి అమిత్ షా మంగళవారం ప్రకటించారు. ఇంత వరకు జమ్మూ కాశ్మీర్‌లో అటువంటి 11 సంస్థలు వేర్పాటువాదానికి స్వస్తి పలికాయి. వాటి చర్య రాజ్యాంగంలో ప్రజల విశ్వాసాన్ని ప్రదర్శించిందని అమిత్ షాస్పష్టం చేశారు. ‘మరి మూడు సంస్థలు, జమ్మూ కాశ్మీర్ ఇస్లామిక్ పొలిటికల్ పార్టీ, జమ్మూ కాశ్మీర్ ముస్లిం డెమోక్రాటిక్ లీగ్, కాశ్మీర్ ఫ్రీడమ్ ఫ్రంట్ హురియత్‌తో సంబంధం లేదని స్వయంగా ప్రకటించాయి. లోయలో భారత రాజ్యాంగం పట్ల ప్రజల విశ్వాసానికి అది ప్రధాన సూచిక’ అని అమిత్ షా ‘ఎక్స్’లో రాశారు. జమ్మూ కాశ్మీర్‌లో కేంద్ర హోమ్ శాఖ మంత్రి అమిత్ షా పర్యటన మధ్యలో ఈ ప్రకటన వెలువడింది. సమైక్య, శక్తిమంత భారత్ కోసం ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ లక్షానికి ఇప్పుడు మరింత బలం చేకూరిందని, ఇంత వరకు అటువంటి 11 సంస్థలు వేర్పాటువాదానికి స్వస్తి పలికి, మోడీ లక్ష్యానికి తిరుగులేని మద్దతు ప్రకటించాయని అమిత్ షా తెలియజేశారు. క్రితం నెల వేర్పాటువాదుల బృహత్ కూటమి హురియత్ కాన్ఫరెన్స్ నుంచి పలు సంస్థలు తప్పుకున్నాయి. హురియత్‌తో ఇక సంబంధం లేదని ప్రకటించిన సంస్థల్లో షహీద్ సలీమ్ నేతృత్వంలోని జమ్మూ కాశ్మీర్ పీపుల్స్ మూవ్‌మెంట్, న్యాయవాది షఫీ రెషి నేతృత్వంలోని జమ్మూ కాశ్మీర్ డెమోక్రాటిక్ పొలిటికల్ మూవ్‌మెంట్, మొహ్మద్ షరీఫ్ సర్తాజ్ నాయకత్వంలోని జమ్మూ కాశ్మీర్ ఫ్రీడమ్ మూవ్‌మెంట్ ఉన్నాయి. మార్చి 25ప ఆ సంస్థలు ఆ ప్రకటన చేసినప్పుడు మోడీ ప్రభుత్వ ఏకీకరణ విధానాలు జమ్మూ కాశ్మీర్ నుంచి వేర్పాటువాదాన్ని ‘దూరం చేశాయి’ అని అమిత్ షా చెప్పారు. రెండు రోజుల తరువాత మరి రెండు హురియత్ భాగస్వామ్య సంస్థలు జమ్మూ కాశ్మీర్ తెహ్రీకీ ఇస్తెక్‌లాల్, జమ్మూ కాశ్మీర్ తెహ్రీకీ ఇస్తికామత్ హురియత్‌తో తెగతెంపులు చేసుకుంటున్నట్లు ప్రకటించాయి. జమ్మూ కాశ్మీర్ తెహ్రీకీ ఇస్తెక్‌లాల్‌కు గులామ్ నబీ నాయకత్వం వహిస్తుండగా జెకె తెహ్రీకీ ఇస్తికామత్‌కు గులామ్ నబీ వర్ నేతృత్వం వహిస్తున్నారు.

ఇజ్రాయిల్ దాడిలో జర్నలిస్ట్ సజీవదహనం

గాజా : గాజాను తన ఆధీనంలోకి తీసుకురావాలనే లక్ష్యంతో ఇజ్రాయిల్ తన భీకర దాడులను కొనసాగించింది. గత 24 గంటల్లో గాజా స్ట్రిప్‌లో 58 మంది మరణించారు. ఖాన్ యునిస్‌లోని నాస్ర్ హాస్పిటల్ సమీపంలో ఇజ్రాయిల్ చేసిన దాడిలో ఒక జర్నలిస్ట్‌ను సజీవ దహనం అయ్యాడు. జర్నలిస్టుల టెంట్‌పై జరిగిన దాడిలో ఫోటోగ్రాఫర్ అహ్మద్ మన్సూర్ మరణించారు. ఈ సంఘటనలో ఎనిమిది మంది విలేకరులు గాయపడ్డారు. ఈ ఘటనపై షాట్ అనే విలేకరి మాట్లాడుతూ%ా% ”నేను దూరం నుండి చిత్రాలు తీయడం ప్రారంభించాను. నేను మండుతున్న టెంట్‌కు దగ్గరగా వచ్చేసరికి, నా సహోద్యోగులలో ఒకరు మంటల్లో ఉన్నట్లు నేను చూశాను. మంటల దగ్గరికి వెళ్లి కాలిపోతున్న వ్యక్తిని బయటకు లాగడానికి ప్రయత్నించాను. నేను అతని కాలు పట్టుకొని బయటకు లాగడానికి ప్రయత్నించాను, కానీ అతని ప్యాంటు నా చేతిలో చిరిగిపోయింది. మరొక వైపు నుండి నేను ప్రయత్నించాను. మంటలు చాలా బలంగా పెరిగాయి. నేను వెనక్కి పడిపోయాను. నేను ఇక భరించలేకపోయాను. అప్పుడు కొంతమంది వ్యక్తులు మంటలను ఆర్పడానికి నీటితో వచ్చారు. నేను అకస్మాత్తుగా బలహీన పడి, స్పృహ కోల్పోయాను” అని తెలిపారు. పాలస్తీనియన్ జర్నలిస్ట్ సిండికేట్ ప్రకారం, అక్టోబర్ 2023 నుండి 200 మందికి పైగా జర్నలిస్టులు, మీడియా కార్మికులను ఇజ్రాయిల్ దళాల చేతిలో చనిపోయారు. ఇజ్రాయిల్ క్రూరమైన దాడులను బహిర్గతం చేసే జర్నలిస్టులను ఇజ్రాయిల్ లక్ష్యంగా చేసుకుంటోందని హమాస్ తెలిపింది. గాజాలో యుఎన్ శరణార్థి సంస్థ నిర్వహిస్తున్న ఆరు పాఠశాలలపై ఇజ్రాయిల్ దళాలు దాడి చేశాయి. పాఠశాలలను పనిచేయడానికి సైన్యం అనుమతించలేదని తెలిపారు. గాజాపై తీవ్రతరం చేసిన దాడుల వలన దాదాపు 4,00,000 మంది వలసపోయారని యుఎన్ ప్రతినిధి స్టీఫెన్ డుజారిక్ అన్నారు. గాజా స్ట్రిప్‌లో 50 శాతంపై ఇజ్రాయిల్ ఆక్రమించుకుందని తెలిపింది.

తుదికంటా పోరాడతాం !

అమెరికా బెదిరింపులపై చైనా స్పష్టీకరణ

బీజింగ్ : ఇరు దేశాల ప్రయోజనాలను, అంతర్జాతీయ సమాజం ప్రయోజనాలను పట్టించుకోకుండా అమెరికా టారిఫ్ యుద్ధాన్ని లేదా వాణిజ్య యుద్ధాన్ని ప్రారంభించాలని పట్టుబడితే చైనా కూడా తుదివరకూ పోరాడుతుందని చైనా విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రతినిధి లిన్ జియాన్ చెప్పారు. అమెరికా చర్యకు దీటుగా చైనా తీసుకుంటున్న ప్రతీకార చర్యలను తక్షణమే ఉపసంహరించుకోని పక్షంలో చైనాపై అదనంగా 50శాతం టారిఫ్‌లు విధిస్తామంటూ ట్రంప్ బెదిరించడంపై అడిగిన ప్రశ్నకు లిన్ మంగళవారం ఈ మేరకు స్పందించారు. అమెరికా ప్రారంభించిన ఈ టారిఫ్ చర్యలు అన్ని దేశాల చట్టబద్ధమైన హక్కులను, ప్రయోజనాలను తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తున్నాయని, డబ్ల్యుటిఓ నిబంధనలను ఉల్లంఘిస్తున్నాయని, బహుళపక్ష వాణిజ్య వ్యవస్థకు విఘాతం కలిగిస్తున్నాయని, అంతర్జాతీయ ఆర్థిక సుస్థిరతను దెబ్బతీస్తున్నాయని లిన్ విమర్శించారు. ఈ వైఖరిని చైనా తీవ్రంగా ఖండిస్తోందని పునరుద్ఘాటించారు. సమస్యలను రెచ్చగొట్టాలని మేం అనుకోవడం లేదు, అలాగే సమస్యలు ఎదురైతే భయపడం కూడా అని స్పష్టం చేశారు. బెదిరింపులు, ఒత్తిళ్లు వంటివి చైనా దగ్గర పని చేయవన్నారు. చైనా సార్వభౌమాధికారం, భద్రత, అభివృద్ధి ప్రయోజనాలు దెబ్బతింటుంటే చూస్తూ ఊరుకోబోమని స్పష్టం చేశారు. యురోపియన్ కమిషన్ అధ్యక్షుడు ఉర్సులా వాన్ డెర్ లేయన్‌తో మంగళవారం చైనా ప్రధాని లీ కియాంగ్ ఫోన్‌లో మాట్లాడారని సిసిటివి న్యూస్ తెలిపింది. ఈ ఏడాదితో చైనా – ఇయు దౌత్య సంబంధాలకు 50ఏళ్లు పూర్తయినట్లు లీ తెలిపారు. ఇయుతో రాజకీయ పరస్పర విశ్వాసాన్ని పెంచుకోవాలని చైనా భావిస్తోందన్నారు. ఆచరణాత్మక సహకారాన్ని విస్తరించుకోవాలని కోరుకంటున్నామన్నారు. చర్చలు, సంప్రదింపుల ద్వారా పరస్పర ఆందోళనలను పరిష్కరించుకోవాలన్నారు.

పాలస్తీనియన్లకు తాత్కాలిక ఆశ్రయం కల్పిస్తాం

జకార్తా: గాజాలో ఇజ్రాయిల్ సైన్యం, హమాస్ కు మధ్య జరుగుతున్న యుద్ధంలో బాధితులైన పాలస్తీనియన్లకు తాత్కాలిక ఆశ్రయం కల్పించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని ఇండోనేషియా అధ్యక్షుడు ప్రబోవో సుబియాంటో బుధవారం ప్రకటించారు. ఐక్యరాజ్యసమితి ప్రకారం గత నెలలో ఇజ్రాయిల్ గాజాపై తిరిగి దాడులను ప్రారంభించినప్పటి నుండి దాదాపు 4,00,000 మంది గాజా నివాసితులు నిరాశ్రయులయ్యారు. గాయపడిన బాధితులకు ఆశ్రయం కల్పించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని ప్రబోవో తెలిపారు. యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్, టర్కీ, ఈజిప్ట్, ఖతార్ మరియు జోర్డాన్‌లకు, మధ్యప్రాచ్య పర్యటనకు బయలుదేరే ముందు ఆయన ఈ ప్రకటన చేశారు. “వారిని రవాణా చేయడానికి మేము విమానాలను పంపడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాము. మొదటి దశలో 1,000మంది ఉండవచ్చని మేము అంచనా వేస్తున్నాము. గాయపడిన పాలస్తీనియన్లు, అనాథలైన పిల్లలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడుతుందని” ఆయన అన్నారు. బాధితులు కోలుకునే వరకు, వారు తిరిగి సురక్షితంగా వెళ్లేవరకు మాత్రమే ఇండోనేషియాలో ఉంటారని, దానికి సంబంధించిన వివరాలను పాలస్తీనా అధికారులతో, స్థానిక పార్టీలతో చర్చించాలని విదేశాంగ మంత్రిని ఆదేశించినట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రపంచంలో అత్యధిక జనాభా కలిగిన ముస్లిం దేశమైన ఇండోనేషియా, ఇజ్రాయిల్–పాలస్తీనా వివాదానికి పరిష్కరించుకోవాలని రెండు దేశాలకు నిరంతరం పిలుపునిస్తుంది.

మేధా పాట్కర్ జైలు శిక్ష సడలింపు

పరువునష్టం కేసులో శిక్ష అనుభవిస్తున్న సామాజిక కార్యకర్త మేధా పాట్కర్ కు ఢిల్లీ హైకోర్టు సత్ ప్రవర్తనకు గానూ ఆమె జైలు శిక్షను తగ్గించి, విడుదల చేసింది. ప్రస్తుతం ఢిల్లీ లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్ గా ఉన్న వికె సక్సేనా గుజరాత్ లో ఒక స్వచ్ఛంద సంస్థకు నాయకత్వం వహించినప్పుడు దాఖలు చేసిన పరువునష్టం కేసులో మేదా పాట్కర్ ఐదు నెలల జైలు శిక్షఎదుర్కొంటున్నారు. కాగా , మంగళవారం నాడు అమెను ఢిల్లీకోర్టు విడుదలకు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. అయితే పాట్కర్ లక్షరూపాయల జరిమానా చెల్లించాలనే ముందస్తు షరతు విధించింది.మేధా పాట్కర్ మహిళ, 70 ఏళ్ల వృద్ధురాలు. ఆమెపై గతంలో ఎలాంటి నేరారోపణలు లేవు. ఆమెకు ప్రొబేషన్ పై విడుదల చేయకుండా నిరాకరించడానికి ఎలాంటి కారణాలు లేవని కోర్టు పేర్కొంది. అందువల్ల 2024 జూలై 1న మేధా పాట్కర్ కు కోర్టు విధించిన 5 నెలల సాధారణ జైలు శిక్షను మెజిస్టీరియల్ కోర్టు సవరించి ఆదేశాలు జారీ చేసింది.

చక్కని ఆరోగ్యం

దొండకాయలను తింటే ఇన్ని లాభాలా..?

దొండకాయలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వేసవిలో ఎక్కువగా లభించే ఈ కూరగాయలో ఫైబర్, నీటి శాతం చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి, ప్రేగుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికీ, బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. దొండకాయల్లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. నీటి శాతం కూడా అధికంగా ఉంటుంది. దొండకాయల్లో విటమిన్ ఏ, విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటాయి.

ఇవి చర్మ ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందిస్తాయి. ఇందులో ఉండే కాల్షియం, పొటాషియం, ఐరన్ ఎముకల, కండరాల ఆరోగ్యానికి సహాయపడతాయి. దొండకాయల్ని తినడం వల్ల షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంటాయి. దొండకాయల్లోని పోషకాలు ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీపై ప్రభావం చూపుతాయి. డయాబెటిస్ రిస్క్‌ను తగ్గిస్తాయి. దొండకాయల్లో ఉండే బీటా కెరోటిన్, ఫ్లేవనాయిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కణాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. కణాల ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి నుంచి కాపాడతాయి. దొండకాయలలో ఫైబర్ ఎక్కువగా, కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. దొండకాయలు తినడం వల్ల ఎక్కువ సేపు ఆకలి వేయదు. బరువు అదుపులో ఉంటుంది. దొండకాయల్లో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి వాపులు, నొప్పులు వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. దొండకాయలు తింటే కీళ్ల నొప్పులు తగ్గుతాయి.

దొండకాయలు లివర్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇవి లివర్ డ్యామేజ్ అవ్వకుండా చూస్తాయి. దొండకాయలు తింటే శరీరంలో, కాలేయంలో పేరుకుపోయిన మలినాలు తొలగుతాయి. దొండకాయల్ని తినడం వల్ల శ్వాస సంబంధిత సమస్యల నుంచి దూరంగా ఉండవచ్చు. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఊపిరితిత్తుల సమస్యలను తొలగిస్తాయి. దొండకాయల్లో ఉండే బీటా కెరోటిన్ శరీరంలో విటమిన్-ఏగా రూపాంతరం చెందుతుది. ఇది కంటి సమస్యలను దూరం చేయడంలో సహాయపడతుంది. దొండకాయలు తింటే కంటి సమస్యలు రావు. ఇందులో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫమేటరీ గుణాలు ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిని తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి.

ఈ పండు ప్రత్యేకతలేంటో తెలుసా..?

మార్కెట్‌లో మనకు ఎన్నో రకాల పండ్లు అందుబాటులో ఉంటాయి. అయితే, వాటిలో మనం కొన్ని రకాల పండ్లను మాత్రవే తింటుంటాం. కొన్ని పండ్లను అసలు రుచి కూడా చూడం. అలాంటి పండ్లలో పియర్ పండు కూడా ఒకటి. ఇవి గ్రీన్ లేదా పసుపు రంగులో ఉంటాయి. వీటి ధర కూడా కాస్త ఎక్కువే ఉంటుంది. కానీ, పియర్ పండ్లను తినడం వల్ల కలిగే లాభాలు మాత్రం అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిలో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పోషకాలు చాలా ఉంటాయి. పియర్స్ పండ్లలో పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఫైబర్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటితో కొలెస్ట్రాల్ కూడా తగ్గుతుంది. దీంతో గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. పియర్స్ పండ్లు తినడం వల్ల బరువు అదుపులో ఉంటుంది. ఇందులో తక్కువ క్యాలరీలు, ఎక్కువ ఫైబర్ ఉండడం వల్ల ఎక్కువ సేపు ఆకలి వేయకుండా ఉంటుంది. పియర్స్ పండ్లలో విటమిన్ సి, యాంటీ

ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటిని తింటే రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అనేక రకాల ఇన్ఫెక్షన్స్‌కి దూరంగా ఉండొచ్చు. పియర్స్ పండ్లలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని తినడం వల్ల తిన్న ఆహారం బాగా జీర్ణం అవుతుంది. కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే ప్రీబయోటిక్స్ జీర్ణ ఆరోగ్యానికి సహకరిస్తాయి. పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచి మలబద్ధకం సమస్య నుంచి ఉపశమనం కల్పిస్తాయి.. పియర్స్ పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి ఉంటాయి. వీటిని తింటే చర్మం ముడతలు పడకుండా ఉంటుంది. అందంగా, యవ్వనంగా కనపడొచ్చు. పియర్స్ ఎముకలు ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా ఉండడానికి సహాయం చేస్తాయి. ఆస్టియోపొరోసిస్ వంటి ప్రమాదకరమైన సమస్యలు రాకుండా చూస్తాయి. ముఖ్యంగా ఈ పండ్లలో ఉండే పాలిఫినాల్స్ కణాలు నాశనం అవకుండా చూస్తాయి. ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలిస్తాయి. దీంతో క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయి. పియర్స్ పండ్లు తినడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ షుగర్ ఉన్న వారికి సహాయం చేస్తుంది. పియర్స్ పండ్లలో రెండు రకాల ఫైబర్‌లు ఉంటాయి. సాల్యుబుల్, ఇన్‌సాల్యుబుల్ ఫైబర్‌లు ఉండటం వల్ల ఈ పండ్లను తింటే షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ అవుతాయి. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నియంత్రణలోకి వస్తాయి.

ఈ ఆకులు వేస్ట్ అని పడేస్తున్నారా..?

మనకు ఎన్నో రకాల కూరగాయలు, ఆకు కూరలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అన్ని మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే. ముఖ్యంగా ఆకుకూరలు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. ఆరోగ్యానికి సంజీవనిలా పనిచేస్తాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆకుకూరల్లో కొవ్వు తక్కువగా ఉంటుంది. ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఐరన్, జింక్, ఫోలిక్ యాసిడ్ కూడా పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఆకు కూరలు తినడం ద్వారా మలబద్ధకాన్ని నివారించవచ్చు. ఆకుకూరల్లో విటమిన్ ఎ, సి, అలాగే కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. బీట్‌రూట్ మాదిరిగానే బీట్‌రూట్ ఆకుల్లో కూడా పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి.

వీటిలో విటమిన్ ఎ, సి, బి6తో పాటు ఐరన్ వంటివి సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. బీట్‌రూట్ ఆకులు తింటే ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి దూరంగా ఉండొచ్చు. ఎందుకంటే బీట్‌రూట్ ఆకుల్లో విటమిన్ సి కంటెంట్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధకశక్తిని పెంచుతుంది. బీట్‌రూట్ ఆకుల్లో కరిగే ఫైబర్, కరగని ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇవి పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. బీట్‌రూట్ ఆకులు తింటే గట్ బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. జీర్ణ సమస్యలు రావు. బీట్‌రూట్ ఆకులు తింటే ఫెర్టిలిటీ రేటు పెరుగుతుంది. ఇందులోని ఫోలేట్ శిశువు ఎదుగుదలకు సహాయపడుతుంది. బీట్‌రూట్ ఆకుల్లో నైట్రేట్లు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఆక్సిజన్ లెవెల్స్‌ను పెంచుతాయి. రక్తపోటును కంట్రోల్ చేస్తాయి. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. బీట్‌రూట్ ఆకుల్లో విటమిన్ ఎ కంటెంట్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. బీట్‌రూట్ ఆకుల్లో మెగ్నీషియం, కాల్షియం, విటమిన్ డి అధిక మోతాదులో లభిస్తుంది. ఇవి ఎముకలను బలంగా, ఆరోగ్యవంతంగా మార్చుతాయి. బీట్‌రూట్ ఆకుల్లో ఉండే విటమిన్ బి6 మెదడు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. బీట్‌రూట్ ఆకులు తింటే మెదడు పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. బీట్‌రూట్ ఆకులు తింటే వయస్సుతో పాటు వచ్చే కంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. అంతేకాదు.. బీట్‌రూట్ ఆకుల్లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది కడుపు నిండిన ఫీల్ అందిస్తుంది. ఫలితంగా తక్కువ తింటారు. దీంతో బరువు తగ్గొచ్చు. సూప్స్, సలాడ్స్ రూపంలో వీటిని తీసుకోవచ్చు.

ఈ పప్పులో నాన్ వెజ్ కంటే ఎక్కువ ప్రోటీన్ ఉంటుంది..!

పెసరపప్పుతో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు. ఇందులో ఉన్న ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఐరన్, ఫోలేట్ వంటి పోషకాలు శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందిస్తాయి. మాంసాహారాన్ని తీసుకోని వారు ప్రోటీన్ కోసం పెసరపప్పును ఆహారంలో చేర్చుకోవడం చాలా మంచిది. పెసరపప్పు అంటేనే పోషక విలువలతో నిండి ఉంటుంది. సాధారణంగా మనం చికెన్, మటన్, గుడ్లలో ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉంటుందనుకుంటాం. కానీ పెసరపప్పులో ఉండే ప్రోటీన్ కూడా చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మాంసాహారాన్ని తినని వారికీ ఇది బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ప్రత్యేకంగా శాకాహారులు ఈ పప్పును తీసుకోవడం ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన ప్రోటీన్‌ను పొందవచ్చు. ఈ పప్పులో కేవలం ప్రోటీన్ మాత్రమే కాదు.. ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఫోలేట్, విటమిన్ బి6 వంటి అవసరమైన పోషకాలు కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ శరీరంలో అనేక విధాలుగా పనిచేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఎముకలకు, కండరాలకు బలాన్ని ఇస్తాయి. దాంతో పాటు నాడీ వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి. పెసరపప్పులో ఫైబర్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థకు మంచి మద్దతు ఇస్తుంది. గ్యాస్, అజీర్తి, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుంచి బయటపడటానికి ఇది సహాయపడుతుంది. ఇది తినడం అలవాటుగా మార్చుకుంటే జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు సహజంగా తగ్గుముఖం పడతాయి. మలబద్దకం సమస్యతో చాలా మంది ఇబ్బంది పడతారు. ముఖ్యంగా పెద్దలకే కాదు.. పిల్లల్లో కూడా ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. అలాంటి సమస్యలకు పెసరపప్పు మంచి సహాయకారి. ఇది క్రమం తప్పకుండా తింటే మలబద్ధకం తగ్గి, శరీరం హైడ్రేట్‌గాను, శుభ్రంగాను ఉంటుంది. రక్తహీనత సమస్యలు ఉన్నవారికి కూడా పెసరపప్పు మేలు చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే ఐరన్ వల్ల ఎర్ర రక్తకణాల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఇది శరీరానికి తగినంత శక్తిని అందిస్తుంది. అధికంగా అలసట, బలహీనత వంటివి ఉండే వారికి ఇది తినమని సూచిస్తున్నారు. పెసరపప్పులో ఉన్న మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మంచివి. ఇవి రక్తనాళాల్లో ఒత్తిడి తగ్గిస్తాయి. దాంతో రక్తప్రసరణ సరిగా జరిగి హైపర్‌టెన్షన్ సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఈ పప్పు తినడం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. ఇది తినడం వల్ల శరీరానికి తగిన శక్తి లభిస్తుంది. రోజువారీ పనులలో చురుకుగా ఉండాలంటే శక్తి అవసరం. పెసరపప్పు తీసుకుంటే శక్తి స్థాయిలో మెరుగుదల కనిపిస్తుంది. ఇది ముఖ్యంగా వ్యాయామం చేసే వారి కోసం ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. పెసరపప్పును ఉప్మా, కిచిడీ, పెసరట్టు, పచ్చడి, దోస వంటి వంటకాల్లో వాడొచ్చు. ఇలా వాడటం వలన ఆహారంలో రుచితో పాటు ఆరోగ్యానికి మేలు కూడా కలుగుతుంది.

ఉదయాన్నే ఒక స్పూన్ నెయ్యిని ఇలా తీసుకుంటే..

రోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో గోరు వెచ్చని నీళ్లలో కొన్ని వస్తువులు కలిపి తీసుకుంటే.. ఊహించని ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీంతో ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు కూడా చెక్ చెప్పవచ్చు అంటున్నారు. అంతేకాదు.. ఉదయాన్నే గోరువెచ్చని నీటిలో నెయ్యి కలిపి తీసుకుంటే ఎంతటి రోగమైనా ఇట్టే మాయమౌతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆహారపు అలవాట్లు, జీవశైలి, కొన్ని రకాల చిట్కాలు పాటిస్తుంటే శరీరం ఎప్పటికీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఉంటుందని వైద్య ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మన రోజువారి అవాట్లతో మన శరీరాన్ని అన్ని రకాల వ్యాధుల నుంచి కాపాడుకోవచ్చునని చెబుతున్నారు. అందులో భాగంగా మనం ప్రతి రోజూ ఉదయాన్నే తీసుకునే ఆహారం కూడా అతి ముఖ్యమైనది. చాలా మందికి ఉదయాన్నే గోరువెచ్చని నీళ్లు తాగే అలవాటు ఉంటుంది. ఇది చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో గోరు వెచ్చని నీళ్లలో కొన్ని వస్తువులు కలిపి తీసుకుంటే.. ఊహించని ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీంతో ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు కూడా చెక్ చెప్పవచ్చు అంటున్నారు. అంతేకాదు.. ఉదయాన్నే గోరువెచ్చని నీటిలో నెయ్యి కలిపి తీసుకుంటే ఎంతటి రోగమైనా ఇట్టే మాయమౌతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉన్న నెయ్యి వేడి నీటిలో కలిపి తాగితే రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. వేడి నీటిలో నెయ్యి కలిపి ఖాళీ కడుపుతో తాగితే మలబద్ధకం తగ్గి, జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. నెయ్యి కలిపిన వేడి నీళ్లు తాగితే పొట్ట చుట్టూ ఉండే కొవ్వు కూడా తగ్గుతుంది. ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉన్న నెయ్యి మెదడు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉన్న నెయ్యి ఎముకల బలాన్ని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. దీంతో కీళ్ల నొప్పులు, కాళ్ల నొప్పుల వంటివి కూడా తగ్గుతాయి. గోరువెచ్చని నీటిలో నెయ్యిని కలిపి తీసుకోవటం వల్ల బాడీ డీటాక్స్ అవుతుంది.

కొలెస్ట్రాల్ బర్న్ అవుతుంది. దీంతో బరువు తగ్గుతారు. శరీరం ఆరోగ్యానికి అవసరమైన విటమిన్స్, ఖనిజాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ అందుతాయి. ఇవన్నీ కూడా మనలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచేవిగా పనిచేస్తాయి. కిడ్నీల ఆరోగ్యానికి సపోర్ట్ చేస్తుంది. ఇది మొత్తం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. నీళ్లలో నెయ్యి కలిపి తాగడం వల్ల పేగులు పొడిబారడంతోపాటు జీర్ణశక్తి మెరుగుపడుతుంది. దీనివల్ల మలబద్ధకం నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది. గోరువెచ్చని నీళ్లలో నెయ్యి కలిపి తాగడం వల్ల కళ్లకు కూడా మేలు జరుగుతుంది. అంతేకాదు చర్మానికి కూడా చాలా మంచిది. నెయ్యి చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది.

బెల్లీ ఫ్యాట్ కరిగించే టాప్ బెస్ట్ కూరగాయలు...!

పొట్టపై కొవ్వు పేరుకోవడం చాలా మందికి సాధారణ సమస్యగా మారింది. దీన్ని తగ్గించాలంటే సరైన ఆహారపు అలవాట్లు చాలా అవసరం. కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడే కొన్ని ప్రత్యేకమైన కూరగాయలు ఉన్నాయి. వాటిని రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే బెల్లీ ఫ్యాట్ తగ్గించడం సులభమవుతుంది. అధిక బరువుతో బాధపడేవారిలో ముఖ్యంగా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు పేరుకుపోవడం అనేది చాలా సాధారణంగా కనిపించే సమస్య. దీనికి ప్రధాన కారణాలు ఆరోగ్యానికి హానికరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, వ్యాయామం చేయకపోవడం, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం. ఈ సమస్యను పరిష్కరించాలంటే ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానం పాటించడమే కాదు.. తినే ఆహారాన్ని కూడా సరిగ్గా ఎంచుకోవాలి. కీర దోసకాయ: దోసకాయలు నీటిని అధికంగా కలిగి ఉంటాయి. ఇది శరీరానికి తేలికగా ఉండే ఆహారం. ఇందులో ఉన్న తక్కువ కేలరీలు, అధిక నీరు కారణంగా తిన్న తర్వాత కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. తద్వారా ఎక్కువ తినాలనిపించదు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహకరించడమే కాకుండా.. బెల్లీ ఫ్యాట్ కరిగించడంలోనూ సహాయపడుతుంది. దోసకాయను రసం, సలాడ్, చట్నీ, కూరల రూపంలో తీసుకోవచ్చు. పాలకూర: పాలకూరలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. దీని వల్ల శరీరంలో జీర్ణ ప్రక్రియ మెరుగవుతుంది. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తిన్నపుడు కడుపు త్వరగా నిండిపోతుంది. దీని వల్ల దీర్ఘకాలం ఆకలి వేయదు. పాలకూరలో మెగ్నీషియం కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో షుగర్ స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఆస్పరాగస్: స్పరాగస్ అనేది మనకు అంతగా పరిచయం లేని కూరగాయ అయినా.. దీనిలో ఉన్న పోషకాలు శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇది తక్కువ కేలరీలతో ఉండటం తో పాటు శరీరానికి అవసరమైన ఫైబర్‌ను కూడా సమృద్ధిగా అందిస్తుంది. ఆస్పరాగస్ తినడం వలన కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. తద్వారా మళ్లీ తినాలనిపించదు. ఇది బరువు నియంత్రణలో సహాయపడటమే కాకుండా.. కొవ్వు కరిగించడంలోనూ ఉపయోగపడుతుంది. కాలీఫ్లవర్: కాలీఫ్లవర్ అనేది బరువు తగ్గించడంలో సహాయపడే అద్భుతమైన కూరగాయ. ఇందులో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండడం వల్ల శరీరానికి తేలికగా ఉంటుంది. అలాగే ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగవుతుంది. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా ఎక్కువగా ఉండటంతో ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కాలీఫ్లవర్‌ను కూరగా లేదా రైస్ సబ్‌స్టిట్యూట్‌గా కూడా ఉపయోగించవచ్చు. బ్రొకోలి: బ్రొకోలిలో విటమిన్ సి, కాల్షియం, ఫైబర్ వంటి అవసరమైన పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థకు మేలు చేస్తాయి. బ్రొకోలిని తినడం వలన గట్ హెల్త్ మెరుగవుతుంది.. శరీర బరువు నియంత్రించబడుతుంది. దీనిలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో ఉన్న హానికరమైన పదార్థాలను బయటకు పంపించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది పొట్టపై ఉండే కొవ్వును కరిగించడంలో సహకరించే ముఖ్యమైన కూరగాయ. బరువు తగ్గాలంటే ప్రత్యేకమైన మాయాజాలం అవసరం లేదు. సరైన ఆహారం, సరైన అలవాట్లు ఉంటే మీ శరీరాన్ని ఫిట్‌గా ఉంచుకోవడం చాలా సులభం. ఈ ఐదు కూరగాయలను మీ డైట్‌లో భాగంగా చేసుకుంటే బెల్లీ ఫ్యాట్ కరిగిపోవడం అంత కష్టంగా ఉండదు. ఆరోగ్యంగా, చురుకుగా జీవించాలంటే ఈ చిన్న మార్పులు చేయడం చాలా అవసరం.